

Phantasiereise

Titel	Verfasser	Homepage
Meerjungfrau	Carolin Geis	www.phantasiereisen.com

Du machst es dir bequem -
Du fühlst deinen Körper ganz bewusst -
Du bist jetzt ganz ruhig -
Deine Hände und Arme sind ganz schwer -
Dein Nacken und deine Schultern sind ganz schwer -
Deine Füße und Beine sind ganz schwer -
Dein ganzer Körper ist angenehm warm -
Deine Atmung ist ruhig und gleichmäßig -
Dein Gesicht ist ganz entspannt und gelöst -
Dein Kopf ist frei und leicht -

Stell dir vor,
du stehst in einer kleinen felsigen Bucht
und schaust auf das weite blaue Meer - -

Sanfte Wellen erreichen die kleine Bucht -
Sie legen dir ihre weißen Schaumkronen zu Füßen - -

In der Ferne siehst du eine Meerjungfrau auftauchen -
Sie winkt dir zu und lacht dabei ein fröhliches helles Lachen -
Du bist erstaunt und entzückt darüber, eine Meerjungfrau zu sehen -
Du winkst ihr ebenfalls zu - -

Du hörst wieder ihr fröhliches helles Lachen
und siehst, wie neben ihr ein blauer Delphin auftaucht - -

Die Meerjungfrau legt ihre Arme um seinen Hals
und schwimmt mit ihm zusammen durch die Wellen - -

Du beobachtest dieses Schauspiel und freust dich darüber - -

Allmählich verschwinden die Meerjungfrau und der Delphin am Horizont -
Du siehst noch eine Weile auf das weite blaue Meer
und träumst vor dich hin - - -

Du atmest nun tief durch -
Du reckst die Arme -
Und streckst und räkelst dich wie eine Katze -

Du öffnest langsam die Augen -
Du gewöhnst dich an das helle Licht
und findest dich wieder im Raum zurecht.